

WEGWIJS OP NATUURIJS

Huub Snoep en Fred Geers

Wegwijs op natuurijs

VEILIG SCHAATSEN IN NEDERLAND

in samenwerking met





Natuurijs is het ultieme, daar droomt elke schaatsliefhebber van. Hoe kouder, hoe mooier. Als het vriest, loopt heel Nederland ‘warm’. Maar als er dan eenmaal natuurijs ligt, zijn we soms ook wat onbesuisd, willen we soms te graag! Schaatsen slijpen, hup het ijs op, want we glijden wel.

Maar juist voor natuurijs moet je je prepareren. Bijtijds gaan trainen. Liefst al ver voor de winter. En vanaf oktober, als de kunstijsbanen open zijn, regelmatig de ijzers onderbinden. Maar ook nadenken over welke kleding je straks aan moet als het flink vriest. En of je een helm op moet en knie- en scheenbeen beschermers moet dragen.

Wat dat betreft kunnen we wat leren van het inline-skaten. Als we met skates op pad gaan, is het de gewoonste zaak dat je pols- en kniebeschermers om hebt en een helm draagt. Als je op natuurijs op je hoofd, polsen of knieën valt, kan dat grote gevolgen hebben, want ijs is zeker zo hard als asfalt. Je hoeft je echt niet meer te schamen om een helm op te doen. Je ziet het steeds vaker. Vergelijk het met wielrennen. Tien, vijftien jaar geleden had bij fietsen bijna niemand een helm op, nu rijdt niemand meer zonder hoofdbescherming.

Wat dat betreft moeten we bij natuurijs als KNSB onze rol als schaatsautoriteit vervullen. Iedere schaatsliefhebber waarschuwen om zich bewust te zijn van de risico's die je neemt als je ongetraind, onbeschermd en te vroeg het (natuur)ijs op gaat.

Welke veiligheidsregels je in acht moet nemen, hoe je je het beste kunt voorbereiden, welke kleding je warm houdt, welke gevaren je op natuurijs moet onderkennen, hoe je je materiaal moet verzorgen, dat je op tijd moet eten en drinken en natuurlijk welke KNSB-toertochten je veilig kunt rijden. Het staat allemaal in *Wegwijs op natuurijs*. Een handig handboek om als schaatsliefhebber bij de hand te hebben.

Ik wens je veel en veilig schaatsplezier!

Doekle Terpstra

Voorzitter Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond

INHOUD



Inleiding	8
1 Van prikstok tot schaatstoerisme	10
2 Wat is ijs?	22
3 Wanneer is ijs veilig?	34
4 Schaatsen en het weer	60
5 De 20 'gouden' regels voor veilig schaatsen op natuurijs	70
6 Waar ga ik schaatsen?	78
7 Wat te doen als je door het ijs zakt?	94
8 Ik ga schaatsen en ik trek aan of ik neem mee	102
9 Soorten schaatsen en verzorging van het materiaal	116
10 Kom beslagen ten ijs	126
11 Juiste voeding is het halve werk	138
12 Spreekwoorden en volkswijsheden over ijs en winter	144
13 KNSB-toertochten	158
14 De checklist voor de schaatser	202
15 Geen natuurijs in Nederland, wat dan?	208
Handige websites	221
Adressen schaatsspecialzaken	222

INLEIDING



Ondanks het gegeven dat we in Nederland weinig echte winters hebben, is er geen land ter wereld waar zo veel schaatsliefhebbers zijn. Schaatsen zit in ons DNA. Al eeuwen. Maar wat drijft ons om er in weer en wind op uit te trekken?

Als het IJsselmeer dicht ligt, trekken we massaal het ijs op. En als er nog geen centimeter ijs op onze wateren ligt, wordt al over een Elfstedentocht gesproken. Nederland komt in beweging als het vriest.

Maar aan al deze ijspret zit ook een keerzijde. De weinige keren dat het echt goed vriest, gaan we massaal het ijs op. Maar al te vaak zijn we onvoldoende voorbereid en dus belanden velen in de gipskamers van ziekenhuizen. Daar is veel tegen te doen door een betere voorbereiding, door preventieve maatregelen en een stukje gezond verstand.

Als er eenmaal ijs ligt willen we zo snel als mogelijk schaatsen. We kunnen niet wachten. Daardoor gebeuren er vaak ongelukken of bijna-ongelukken. Door meer kennis te hebben van het ijs en door de gevaren beter te overzien, valt er veel leed te besparen.

Dit boek vormt een resultaat van een mooie samenwerking tussen de KNSB, met zijn uitgebreide netwerk van ijsclubs, en de praktijk. Ervaringen van alle kanten zijn gebundeld in één overzichtelijk geheel. Al lezend begint de voorbereiding op veel schaatsplezier.

*Huub Snoep
Fred Geers*

1 VAN PRIKSTOK TOT SCHAATSTOERISME



Als de vorst het water tot staan heeft gebracht, en de mensen zich hebben overtuigd van de betrouwbaarheid van de ijsvloer, neemt Nederland massaal bezit van het ijs. In een echte schaatswinter nemen vele honderduizenden deel aan officieel door de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB) geregisteerde toertochten. Maar wanneer is dat toerrijden, zoals we dat vandaag de dag kennen, begonnen?

Al eeuwenlang wordt er geschaatst in ons waterrijke land. Er wordt her en der zelfs beweerd dat schaatsen in Holland is 'uitgevonden'. Of dat ook daadwerkelijk zo is, valt nergens terug te vinden en ligt in de geschiedenis verborgen. Zo ook wanneer voor het eerst op ijs werd 'geschaatst'.

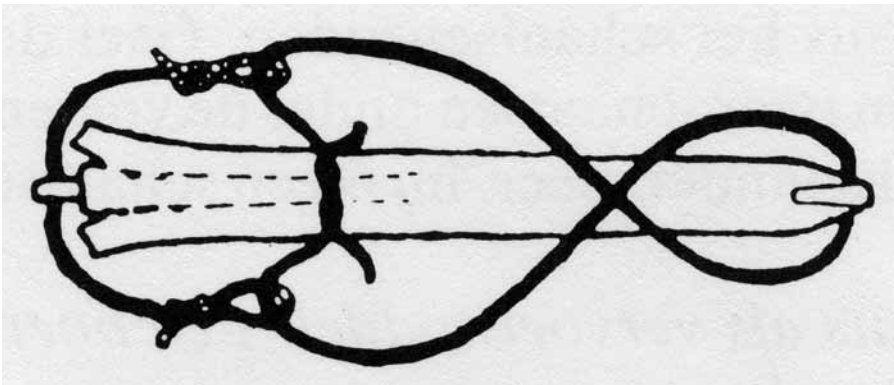
Stokken met punten eraan of de wind werden als hulpmiddel gebruikt om zich op benen schaatsen voort te bewegen.



Eén van de gebieden waar men al vroeg tot de ontdekking kwam dat er manieren moesten zijn om zich beter en sneller op een gladde ondergrond voort te bewegen, was Scandinavië. De Noren bonden sneeuwschoenen onder en liepen, schoven en gleden op deze manier hun land door als befaamde ijs- en sneeuwlopers.

Omdat sneeuwschoenen op het ijs niet al te best gleden, ging de mens op zoek naar een alternatief. Botten van dieren (runderen) bleken beter geschikt. Ze werden effen en glad gemaakt en onder de schoenen vastgebonden. Men kon zich er op verschillende manieren op voortbewegen. Omdat een echte slag maken onmogelijk was, gebruikte men stokken met punten eraan om zich af te kunnen zetten. Men noemt deze botten overigens glissen of glijbenen.

Op veel plaatsen in Europa zijn die benen schaatsen teruggevonden. Verreweg de oudste is opgegraven in de omgeving van Bern. Bij de toenmalige 'Moosdorfsee' werden resten aangetroffen van oude paalwoningen en in het omringende veen werd ook "eene schaats van een paardenbeen" teruggevonden. Het is een circa elf duim lange paarden-schenkel, aan beide zijden gladgeslepen. Aan de voorkant bevindt zich een gat en aan de achterkant is een kerf in het been gemaakt, waar de riemen aan bevestigd werden om ze aan de voet te binden. De ouderdom van deze schaats is vastgesteld op minstens tweeduizend jaar.



De vermoedelijke manier waarop benen schaatsen werden ondergebonden.

2

WAT IS IJS?



Op de meeste plaatsen op aarde is ijs een normaal verschijnsel in de omgeving. Als we van noord naar zuid kijken, zien we dat de twee polen vooral uit ijs bestaan. In het noordelijke deel zijn vooral Alaska, Groenland, IJsland en Spitsbergen landen met grote ijsmassa's gedurende het hele jaar.

IJS, EEN WONDERLIJKE MATERIE

Het bijzondere met ijs is dat het langzaam groeit. Maar aan de vorming gaat eigenlijk een heel proces vooraf. Het is nu eenmaal niet zo dat, als er plotseling vorst komt, de wateren overal gelijk dichtvriezen. Eerst moet het water goed zijn afgekoeld. En liefst ook tegen 0°C hoog in het water. Nu is het in de natuur bijzonder 'geregeld' dat water van $+4^{\circ}\text{C}$ het hoogste soortelijk gewicht heeft. Dit water zakt naar de onderkant van de wateren. Zo blijft ook het waterleven intact, al vriest het 25°C . Vissen en ander leven in sloten en plassen maken daar dankbaar gebruik van.

Wij volgen alleen de bovenkant van het water en kunnen dan zien dat er na een nacht met flinke vorst een ijslaag op het water ligt. We weten dan niet hoe dik deze laag is. Voor de schaatsliefhebber betekent dit: geduldig afwachten en voorzichtig uitproberen op zeer ondiep water.



Ijs na een nacht strenge vorst en wind: veel lucht in het ijs.

3

WANNEER IS IJS VEILIG?



De kwaliteit, hardheid en kleur van ijs kan zeer verschillend zijn. Maar wanneer is ijs veilig? KNSB-toertochten worden uitsluitend georganiseerd als er over het hele traject een ijsvloer ligt van ten minste 12 centimeter. Voor marathonwedstrijden op natuurijs geldt een minimale dikte van 14 centimeter. En de Elfstedentocht vereist zelfs minimaal 15 centimeter ijs.

Ook al is ijs veilig, er blijven altijd plaatsen waar voorzichtigheid geboden is. Dat kun je zien als je het weet. Kijk eens goed naar de kleur van het ijs, zoals bij bruggen, aan de zonnkant bij de wal, op plaatsen waar veel vogels zitten, de rietkant, (dichtgevroren) vaargeulen, kistwerken op meren, bij sneeuw op het ijs, bij mist, bij lozing bij fabrieken en in de omgeving van gemalen.



Wanneer is ijs veilig? Dat is vaak de vraag. Hier wordt in de buurt van Rijperkerk druk geschaatst. Maar er zijn inmiddels ook scheuren en natte plekken in en op het ijs ontstaan. Dus is het oppassen geblazen.

WANNEER IS IJS VEILIG?

Natuurijs is een prachtig fenomeen. Niet alleen om op te schaatsen, maar ook om naar te kijken. Toch moet je altijd oplettend en goed kijken naar het ijs. Want net zoals een alpinist een berg probeert te 'lezen' om een veilige route omhoog te vinden, zo moet je ook het ijs 'lezen' zodat je veilig kan schaatsen.

Op uitgezette en gecontroleerde routes houd je je daar niet zo mee bezig. Als je de scheuren maar weet te vermijden en een beetje rekening houdt met de anderen op het ijs, is het al goed. Dat het ijs veilig is, weet je zeker. Daar heeft de organisatie van de KNSB-toertocht voor gezorgd.

Omdat het soms lang duurt voordat het ijs voldoende dik is voor een toertocht, gaan veel mensen schaatsen op niet gecontroleerd of niet goedgekeurd ijs. Dat is gevaarlijk en risicovol. Om de risico's te beperken nemen hoe langer hoe meer mensen een ijspriet of een werptouw mee om zichzelf of een ander te kunnen redden mocht het onverhoopt misgaan. Maar hoe kun je voorkomen dat het misgaat? Waar moet je op letten om het risico op een nat pak of erger te beperken?

Hoe moeilijk het in te schatten is of ijs betrouwbaar is, toont deze foto. Hier ligt een stuk 'onduidelijk' ijs. Maar hoe dik of hoe dun het ijs is, is niet duidelijk.



INFORMATIE VOORAF

Volg de plaatselijke (weer)berichten. Stel je op de hoogte van de lokale ijs situatie. Het kan goed zijn om eens een kijkje te nemen in het gebied waar je wilt gaan schaatsen. Probeer vast te stellen hoe het water is dichtgevroren, bijvoorbeeld met of zonder wind. Hoeveel nachten ligt het ijs er al? Waar is de stroming in het water? Blijf kritisch en ga niet de waaghals uithangen. Er zijn veel fatale ongelukken geweest, vooral wanneer schaatsers er alleen op uittrokken.

WAAR LET JE OP ALS JE HET IJS OP GAAT?

Voor de meeste schaatsers is 7 à 8 centimeter ijs voldoende om op te kunnen schaatsen. Maar het ijs kan in dikte en sterkte sterk verschillen. Als er ergens stroming onder het ijs is of als het water dieper is, zal het ijs vaak dunner zijn. Met behulp van een prikstok met stalen punt kan je makkelijk uittesten hoe dik het ijs is. Wees kritisch en weet dat: als je zeven tot tien keer hard op het ijs tikt en de stok er niet door gaat, dan kan het ijs ook een schaatser houden. Zie de video op youtube: is het ijs al dik genoeg?

WAT ZIJN GEVAARLIJKE PLEKKEN?

Je kunt er nooit zomaar van uitgaan dat ijs betrouwbaar is. Op sommige plekken kan het ijs gevaarlijk zijn, zonder dat je dat meteen kunt zien. Laat je er niet door verrassen, maar wees op je hoede en kijk goed naar de omgeving en de situatie op het ijs.

Vogels

Veel vogels zijn niet blij met de komst van natuurijs. Vogels die in het water leven, proberen ijsvorming zo lang mogelijk tegen te gaan. En hoe meer vogels bij elkaar, hoe langer ze het ijs tegenhouden. Vooral eenden en zwanen zijn in staat met elkaar het water lang open te houden. Al wordt hun wak steeds kleiner, het open water blijft er soms zeer lang.

Vogels die in het water leven, proberen ijsvorming zo lang mogelijk tegen te gaan.



Maar ook op plekken waar je geen vogels meer ziet, kan het ijs zwak zijn. Want voor hetzelfde geld rijd je over ijs dat gisteren nog een vogelwak was. Het is dus altijd oppassen geblazen op onbekend ijs. Vaak zal je windwakachtige vormen in het ijs zien, met daaromheen veertjes en uitwerpselen van eenden en/of zwanen. Wees alert op dergelijke situaties en passeer deze plekken op veilige afstand. Ga desnoods van het ijs.

Riet, waterplanten en overhangende takken van bomen

Het ijs langs rietkanten, bij waterplanten en overhangende bomen is in de meeste gevallen onveilig. Bij rietkragen zal er veel zonne-instraling opgenomen worden, waardoor het ijs vlak daarnaast dunner kan zijn. Waterplanten geven warmte en zuurstof af, die eveneens remmend werken op de ijsgroei. Ook bomen geven warmte af.

Een wak bij het riet langs de kant. Ijs langs rietkanten, bij waterplanten en overhangende takken is vaak onveilig.





Een brug kan niet alleen een obstakel zijn, waardoor je moet klunen, ijs onder bruggen is ook vaak dunner dan ijs op een open vlakte.

Bruggen

Ijs onder bruggen is vaak dunner dan ijs op een open vlakte. Dat komt doordat het onder een brug iets warmer is door de geringere afkoeling. Ook is er meer onderstroom en zijn er meer trillingen door het verkeer.

Stroming

Water dat flink stroomt, bevriest minder snel dan water dat rustig of vrijwel stilstaand is. De verticale menging van waterlagen met verschillende temperaturen vindt dan minder plaats, in tegenstelling tot wanneer het water veel in beweging is. In stromend water wordt de temperatuur gelijkmatiger over de gehele diepte verdeeld waardoor de bovenste laag minder snel bevriest. Maar bij zeer strenge vorst bevriezen de wateren waar meer beweging in zit, uiteindelijk ook.



Water dat flink stroomt, bevriest minder snel dan water dat rustig is of vrijwel stilstaand is.

5 DE 20 'GOUDEN' REGELS VOOR VEILIG SCHAATSEN OP NATUURIJS



Iedereen moet plezier kunnen beleven aan schaatsen op natuurijs. Maar toch vallen er ieder jaar op natuurijs gewonden, soms zijn er ongevallen met ernstige afloop. Neem daarom de onderstaande 20 ‘gouden’ regels altijd in acht.

VOORBEREIDING

1. Ga nooit alleen

De meeste mensen die op het ijs omkomen, zijn alleen op pad gegaan. Ga dus nooit alleen schaatsen op natuurijs. Ga minimaal met z'n tweeën en het liefst met een klein groepje. En laat het thuisfront weten waar je gaat schaatsen.

2. Informeer je goed over de lokale ijs situatie

De kwaliteit van natuurijs verschilt per regio. Als je de locatie waar je gaat schaatsen niet kent, informeer dan bij de lokale ijsclub of je op het natuurijs in de buurt veilig kunt schaatsen. Kom je onderweg andere schaatsers tegen, dan is het verstandig ook bij hen naar de omstandigheden van het ijs te vragen.

3. Neem touw, ijspriet, ijsstok en een fluitje mee

Met een *Natuurijs Veiligheidsset*, bestaande uit een fluitje, een set ijsprietmen en een stuk touw, kun je jezelf uit een wak trekken of een ander helpen die door het ijs is gezakt. Met het fluitje kun je op afstand mensen laten weten waar je bent en dat je hulp nodig hebt. Naast deze hulpmiddelen zijn ijsstokken erg handig. Met een ijsstok kun je de dikte van het ijs testen.

4. Neem een complete EHBO-set mee

Pleisters en verband horen in je uitrusting thuis. Een val of een wond veroorzaakt door de scherpe punt van andermans schaats kunnen je schaatstocht onverwacht onderbreken. Een isolatiefolie in je dagrugzakje is handig om onderkoeling te voorkomen.



Neem een voldoende uitgeruste EHBO-set mee in een dagrugzak.

5. Draag hoofdbescherming

Een fietshelm, skihelm, smartcap of ribcap voorkomt ernstig hersenletsel bij een val op het hoofd. Steeds meer mensen maken hier gebruik van en het geeft bovendien een veilig gevoel.

6. Zorg voor extra bescherming

Draag bij extreme kou winddichte kleding, een bivakmuts en een ski-bril. En smeer watervrije vaseline op je gezicht.

7. Zorg voor goed passende en scherpe schaatsen

Met scherpe schaatsen heb je meer grip op het ijs en sta je dus veel stabiel. Controleer je schaatsen regelmatig, zodat je niet vlak voor vertrek nog maatregelen moet nemen. Controleer of je schoen nog steeds als gegoten zit. Dit voorkomt blaren, koude voeten of ander ongemak.